**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«КИСЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» ТОМСКОГО РАЙОНА**

**634508 ул. Советская 2а, д. Кисловка, Томского района, Томской области**

**Тел./ Факс (3822) 953-149, 953-781, E-mail: KISLOVKA@LIST. RU**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИ (COVID-19)**

**Разработал: Бодрова О.Ю.,**

**Методист**

**д. Кисловка, 2020**

**Аннотация**

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам общеобразовательных учреждений.

В пособии содержатся основные рекомендации к организации образовательного процесса, проведению экзаменов, занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период распространения коронавирусной инфекции. Гигиенические требования к организации занятий и профилактические мероприятия.

1. **Пояснительная записка**

Методические рекомендации разработаны на основании приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 17 марта 2020 года № 104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»,  письмами Минпросвещения России от 13.03.2020 № СК-150/03 «Об усилении санитарно- эпидемиологических мероприятий в образовательных организациях», от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций», письмом Роспотребнадзора от 10.03.2020 № 02/3853-2020-27 «О мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Особый порядок организации образовательного процесса введен  в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16  «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил [СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования](https://cloud.mail.ru/public/5JyX/4CStFTdus) к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» и методическими рекомендациями МР 3.1/2.4.0178/1-20 «Рекомендации по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19» (утвержденными Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 8 мая 2020 г.), постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов» до 31 декабря 2020 года.

Возникшая ситуация с распространением коронавирусной инфекции, связанная с необходимостью проведения в школах занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, требует очень серьезного внимания к организации этого процесса, т.к. не существует отработанных и научно обоснованных алгоритмов проведения занятий в течение целого учебного дня в системе онлайн взаимодействия педагога и учащегося, исключающих неблагоприятное влияние на здоровье школьника.

На сегодняшний день нет научных исследований, которые подтверждают безопасность полного перевода школьников на ежедневное онлайн-обучение. Многочисленные исследования подтверждают, что бесконтрольная работа на компьютере (взаимодействие с электронным устройством) приводит к выраженному утомлению организма детей, т.к. она связана со зрительным, статическим, умственным и психологическим напряжением.

В связи с этим, необходимо строго регламентировать долю онлайн-обучения в структуре дистанционного обучения школьников.

Регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

Кроме того, очень важно также пристальное внимание уделить и рациональной [организации рабочего места педагога и ученика](http://iclass.home-edu.ru/mod/page/view.php?id=190325) при реализации дистанционных технологий обучения.

Данные методические рекомендации разработаны в целях определения единых подходов к деятельности  МБОУ «Кисловская СОШ» Томского района по организации учебно-воспитательного процесса, обеспечению усвоения обучающимися содержания образовательных программ.

1. **Организация работы МБОУ «Кисловская СОШ» Томского района и проведение экзаменов в условиях сохранения рисков распространения COVID-19**

В соответствии с опубликованным на официальном сайте Роспотребнадзора документом перед возобновлением работы школы необходимо соблюдать следующие рекомендации:

* перед открытием провести генеральную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств по вирусному режиму;
* закрепить за каждым классом или группой учебное помещение, исключив общение учеников и воспитанников из разных классов во время перемен и на прогулках;
* отменить продлёнки и «вечерние дежурные группы»;
* по возможности сократить число обучающихся и воспитанников в классе или группе;
* исключить массовые мероприятия;
* ежедневно проводить «утренние фильтры», предусматривающие измерение температуры школьников, воспитанников, родителей и сотрудников, при этом в учебном заведении не должно допускаться скопление детей и их родителей;
* граждан, имеющих признаки респираторных заболеваний, в организацию не пропускать;
* при входе в здание установить дозаторы с антисептическим средством для обработки рук;
* пересмотреть режим работы организации, в том числе и расписание, таким образом, чтобы у разных классов не совпадало начало уроков и перемен;
* при обнаружении признаков респираторных заболеваний у обучающегося до прибытия родителей или скорой помощи его изолировать;
* с учётом погодных условий максимально организовать пребывание детей и проведение занятий на открытом воздухе – на физкультуре, например, использовать открытую спортивную площадку и сократить количество занятий в спортивном зале;
* проводить дезинфекцию с обработкой рабочих поверхностей, пола, дверных ручек, мебели, санузлов, вентилей кранов, спуска бачков унитазов, помещений пищеблоков на переменах и по окончании работы;
* школам и детским садам обеспечить дезинфекцию воздуха с использованием приборов для обеззараживания, а также проводить в отсутствие детей сквозное проветривание;
* пищеблокам и столовым обрабатывать с помощью дезинфицирующего раствора обеденные столы до и после каждого приёма пищи, посуду – после каждого использования;
* персоналу пищеблоков работать в масках и перчатках, при этом усилить контроль за организацией питьевого режима, особое внимание обратить на наличие одноразовой посуды и обработку кулеров и дозаторов;
* обеспечить в санитарных комнатах постоянное наличие мыла, туалетной бумаги, дозаторов с антисептическим средством для обработки рук;
* усилить педагогическую работу по гигиеническому воспитанию учеников, дошкольников и родителей, а также обеспечить контроль за соблюдение правил личной гигиены обучающимися и сотрудниками.

При организации проведения экзаменов и итоговой государственной аттестации рекомендуется:

* в местах проведения экзаменов осуществить генеральную уборку с применением дезинфицирующих средств до начала и после завершения испытаний;
* при входе в здание обеспечить измерение температуры с использованием бесконтактных термометров и установить дозаторы с антисептиком для обработки рук;
* составить график прихода всех участников таким образом, чтобы не допустить скопления людей;
* учеников и сотрудников с признаками респираторных заболеваний в здание не пропускать;
* в зоне рекреации также исключить скопление детей;
* в местах проведения экзаменов обеспечить социальную дистанции между выпускниками не менее 1,5 метров и применить зигзагообразную рассадку за партами;
* организаторам предусмотреть возможность оснащения пунктов проведения экзаменов (ППЭ) оборудованием для обеззараживания воздуха, предназначенным для работы в присутствии детей;
* персонал обеспечить масками и перчатками;
* в пунктах проведения экзаменов организовать питьевой режим «с использованием воды в ёмкостях промышленного производства, в том числе через кулеры», обеспечив достаточное количество одноразовой посуды и проведение обработки.

1. **Организация занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

Каждая образовательная организация самостоятельно выбирает и рекомендует для использования платформу, позволяющую наиболее эффективно организовать образовательную деятельность. Согласно п.6 Методических рекомендаций Министерства просвещения проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров может быть организовано на школьном портале или иной платформе с применением различных электронных образовательных ресурсов(Discord, Zoom, Trello, Учи.ру, Дневник.ру и др.).Целесообразно использовать хорошо знакомую всем участникам образовательных отношений Разнообразие сервисов, инструментов и приложений данных платформ позволяет учителю и ученикам выстроить продуктивное взаимодействие в удаленном режиме.

Для своевременного информирования обучающихся и их родителей о предстоящих занятиях, предлагаемых для освоения образовательных ресурсах, практических заданиях и контроле за их выполнением, графиком проведения консультаций, сетевых образовательных мероприятий и в целом для оперативного взаимодействия предлагается к использованию цифровую образовательную платформу «Дневник.ру».На странице Дневника «Стена записей», возможно создание объявлений как для всей образовательной организации, так и для обучающихся определенного класса. Важное место в эффективной организации образовательной деятельности занимает составление расписания в соответствии с учебным планом по каждой дисциплине.

Рекомендовано предусмотреть дифференциацию по классам и сокращение времени урока до 30 минут. С целью ликвидации перегрузки и постоянного пребывания обучающихся перед компьютером необходимо предусмотреть чередование разных форматов учебной работы в течение дня. Часть уроков (2-3 урока) возможно провести в режиме онлайн с использованием каналов видеоконференцсвязи или одновременной работой учителя и обучающихся на образовательной платформе, остальные уроки - в режиме офлайн с использованием электронных ресурсов и образовательных платформ в удобное для учеников время или в формате самостоятельной работы ученика согласно маршрутному листу. Важно организовать смену учебной деятельности как в течение дня, так и в течение одного урока. Планирование проведения урока в онлайн- и офлайн-режимах.

Примерные форматы организации учебных занятий (уроков) с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

1. Онлайн-урок (предполагается одновременный выход на выбранную платформу или в формат ВКС учителя и всех учеников).

2. Офлайн-урок (предполагается работа ученика в удобное для него время по маршрутному листу урока).

3. Комбинированный формат работы (предполагает проведение части урока в онлайн-режиме, части – в офлайн или самостоятельной работы с учебником).

Каждый из форматов реализуется в рамках различных типов уроков и моделируется самим учителем.

**Проектирование урока** с применением дистанционных технологий и электронного обучения происходит в несколько этапов.

1. Обращение к календарно-тематическому планированию.

2. Корректировка количества времени, необходимого для изучения данной темы.

3. Определение типа урока.

4. Выбор педагогических технологий и приемов (например, смешанное обучение (модели «Перевернутый класс», «Смена рабочих зон»; кейс-технологии, проектное обучение и т.д.).

5. Отбор образовательных платформ и ресурсов для проведения урока.

6. Определение форматов учебного взаимодействия на каждом этапе урока (онлайн-этап с применением ВКС, консультирование в процессе работы с заданием на образовательной платформе или в специально созданной для оперативного взаимодействия группе/чате, работа с документом совместного редактирования.Выполнение обучающимися заданий учебника и направление выполненной работы учителю через удобный канал связи (электронная почта, загрузка файлов в «Дневник.ру» и др.).

7. Определение времени работы на каждом этапе (в совокупности не более 30 минут).

8. Составление технологической карты урока.

9. Составление маршрутного листа для обучающегося по работе на уроке.

10. Продумывание вариантов обратной связи. Каким образом и в какое время дети направляют выполненные работы учителю (загружают файлы, присылают по электронной почте, размещают в специально созданном блоге класса (или группе) и т.д.).

**Урок открытия (приобретения) нового знания**

Структура урока открытия нового знания с применением электронного обучения и дистанционных технологий сохраняет все этапы урока данного типа, проводимого в классе: актуализация знаний, этап мотивации к изучению нового, этап освоения нового материала, этап закрепления первичных навыков и др. Для реализации каждого этапа урока учителю предстоит:

Шаг 1. Определить вид деятельности учеников. Следует учитывать, что дистанционное обучение иначе расставляет акценты, успешно применяемые методы работы на каждом уроке могут оказаться совершенно не эффективными. Так, например, этап актуализации знаний чаще всего сопровождается проверкой домашнего задания. При дистанционном обучении всю проверку учитель осуществляет заранее, подводя итог предыдущей работы с учениками.

Шаг 2. Осуществить анализ образовательных ресурсов по теме. В рамках указанного типа урока открытия нового знания потребуются соответствующие ресурсы (обучающие видео и аудио материалы, презентации, интерактивные контенты), способствующие мотивации детей к изучению темы.

Во-первых, учитель может осуществить отбор имеющихся образовательных ресурсов: в свободном доступе в настоящее время находятся электронные формы учебников («Российский учебник», «Просвещение», «Русское слово»), цифровой образовательный ресурс «ЯКласс» (https://www.yaklass.ru/), ресурсы цифровой образовательной среды «Мобильное Электронное Образование» (https://mob-edu.ru/), «Российская электронная школа», «Фоксфорд» и др.

Во-вторых, для самостоятельного изучения нового материала ученики могут осваивать материал учебника (бумажной версии), по которому ведется работа в течение учебного года.

В-третьих, учитель (по желанию) может создать собственный образовательный ресурс по теме (например, аудио или видеолекцию, презентацию, тесты на первичное освоение материала и др.).

Шаг 3. Выбрать формат работы по приобретению нового знания. Возможно несколько вариантов работы:

1. Учитель объясняет новую тему в режиме онлайн с ВКС. Онлайнуроки проводятся в четко обозначенное время с одновременным выходом в систему учителя и всех учеников. Такой платформой для взаимодействия в режиме видеоконференцсвязи может служить Скайп или Zoom. Обе платформы позволяют организовать урок (или часть урока). Онлайн-встречи в видео-формате возможны для 100 участников в течение бесплатных 40 минут. В течение учебного времени учитель объясняет новый материал, обсуждает сложные вопросы темы, проверяет первичное усвоение знаний, дает инструкции по дальнейшей работе с образовательными ресурсами (как учебника, так и электронных образовательных ресурсов). Учителю необходимо четкое планирование онлайн-урока, поскольку особенности его проведения потребуют эффективного дистанционного взаимодействия, где важна каждая минута привлечения внимания обучающихся к экрану. Целесообразно при объяснении нового материала использовать наглядные формы представления материала, различные способы визуализации информации (интерактивные презентации, видеоролики, инфографика, интеллект-карты, облако слов, лента времени, коллаж и др.).

2. Учитель предлагает ученикам в режиме онлайн освоить новую тему с помощью предложенного материала (например, видеолекция, параграф учебника).

3. Учитель предлагает приобрести новые знания самостоятельно до урока (Модель «Перевернутый класс» технологии смешанного обучения). Главным в данной модели является самостоятельное предварительное освоение обучающимися нового учебного материала, за которым следует второй этап – собственно онлайн-урок, на котором уже не тратится время на объяснение или представление нового материала учителем, а осуществляется практическое закрепление изученного и отработка сложных вопросов. Проблема, часто возникающая на этом этапе, ― неумение обучающихся работать с поисковыми системами, затруднения при регистрации и выполнении работы на предложенном портале. Поэтому обучающимся необходимо четко прописать алгоритм их действий.

Шаг 4. Определить вопросы и задания для первичного усвоения знаний. Это могут быть упражнения образовательных платформ (Discord, Zoom, Trello, Учи.ру, Дневник.ру и др.), задания учебника, собственные задания учителя и др.).

Шаг 5. Продумать примерное время работы на каждом этапе урока и зафиксировать в технологической карте урока и маршрутном листе учеников.

Шаг 6. Продумать планируемый результат деятельности на каждом этапе урока.

Шаг 7. Определить инструменты обратной связи с обучающимися. Организация обратной связи в дистанционном курсе невозможна без средств онлайн-коммуникации. Индивидуальные комментарии учителя к выполненным работам, разбор и обсуждение типичных ошибок, выяснение причин затруднений при изучении того или иного материала, мнения учеников о работе большей частью реализуются именно на их основе. При этом следует и другие способы организации обратной связи:

- комментарии в специально созданной группе (например, WhatsApp), чате;

- комментарии и заметки в форуме в блоге класса или на платформе «Дневник.ру» (сервис «Стена записей»);

- комментарии на виртуальной доске (созданной с помощью сервисов web 2.0, например, Linoit);

- пересылка файлов и сообщений (например, по электронной почте);

- подготовка и направление обучающимся текстовых и аудиорецензий на выполненные работы;

- комментарии с использованием традиционной телефонной связи и IP-телефонии;

- комментарии с использованием видеоконференцсвязи (например, скайп).

Шаг 8. Оформить с учетом проработанных механизмов построения урока технологическую карту. Предлагаем примерный вариант технологической карты: Этап урока Вид деятельности обучающихся Учебный контент и его тип Примерное время работы с контентом Инструменты обратной связи Планируемый результат.

Шаг 9. Разработка маршрутного листа для обучающихся.

Независимо от режима (онлайн или офлайн) проведения урока, учитель должен передать обучающимся маршрутный лист урока или инструкцию по освоению материала данного урока, которые включают: формулировку ключевого вопроса урока, который должен мотивировать обучающихся в изучении нового материала и придать этой работе личностнозначимый смысл; указание на то, что обучающиеся должны запомнить; включение опорного материала для запоминания; указание на место размещения образовательного ресурса, а также где в учебном материале целесообразно остановиться и осуществить первичное закрепление знаний посредством прямого повторения или формулировки частичных выводов; акценты на фрагментах содержания, задействованного в контрольных тестах урока; критерии оценивания результатов; рекомендации по выполнению домашнего задания.

**Урок закрепления знаний, умений, навыков**

Данный тип урока направлен на закрепление полученных знаний. При проектировании урока и составлении технологической карты в условиях применения дистанционных технологий и электронного обучения учителю рекомендуется наряду с уже обозначенными рекомендациями дополнительный алгоритм действий.

Шаг 1. Отбор образовательных платформ (Discord, Zoom, Trello, Учи.ру, Дневник.ру и др.) для формирования богатого банка тренировочных упражнений и заданий различного типа.

Шаг 2. Применение модели «Смена рабочих зон» с целью чередования видов деятельности обучающихся и образовательных ресурсов.

Шаг 3. Продумывание индивидуальной образовательной траектории работы на уроке детей с различными образовательными возможностями. При соблюдении дидактических условий построения урока закрепления знаний одни обучающиеся получают задание на дополнительное освоение текстовых блоков и выполнение тестовых заданий, а обучающиеся, которые, по мнению учителя, успешно освоили новый материал, могут получить задание на практическое использование полученных знаний в нестандартных условиях. В этом случае само задание составляет учитель и предлагает его выполнить в формате «прикреплённый файл». Учитель должен оценить работу обучающегося в режиме офлайн и вручную проставить отметку в электронный журнал.

Шаг 4. Подготовка дополнительного материала для отработки навыков.

Шаг 5. Учет в уроке типов заданий, используемых в ЕГЭ, ОГЭ, ВПР и т.д.

Шаг 6. Отбор эффективных форм контроля за выполнением заданий. Обучение с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения требует четко организованного и понятного обучающимся контроля за усвоением учебного материала, сроков и способов доставки выполненных работ с учетом технических возможностей. Для этого используется маршрутный лист ученика. Следует обратить внимание на возможности автоматической проверки контрольных работ по теме на образовательных платформах. При этом учителю необходимо анализировать образовательные результаты детей и организовывать дальнейшую работу с учетом конкретных ошибок.

Необходимо предусмотреть индивидуальное и групповое консультирование детей по сложным вопросам и темам. При составлении собственных заданий учителю необходимо учитывать дистанционный формат работы детей и риск невыполнения задания или выполнения путем списывания, копирования, заимствования чужого ответа. На образовательных платформах (чаще всего) это исключено в силу индивидуальной для каждого ученика подборки заданий. Здесь же учителю целесообразно предусмотреть задания проблемного характера, требующие авторского решения. В случае проведения урока в режиме онлайн для закрепления знаний по теме учителю целесообразно задать всему классу 1―2 вопроса, получить в общем форуме ответы на них и обсудить полученные результаты. Каждая работа ученика должна быть проверена учителем. Индивидуальное продвижение каждого ученика класса должно ежедневно анализироваться учителем для планирования дальнейшей эффективной работы по предмету.

**Урок обобщения и систематизации знаний**

В условиях дистанционного обучения особую роль играет организация групповых форм обучения, особенно при подготовке и проведении урока обобщения и систематизации знаний.

Во-первых, объединение в группы в рамках учебной деятельности проходит с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Например, дети, испытывающие трудности в освоении образовательных программ, могут быть приглашены в одну группу на онлайн-консультирование или выполнение специально подобранных или созданных учителем заданий.

По этому же принципу может работать и группа детей, проявивших свои способности и добившиеся успехов в учебной деятельности. Для обучающихся целесообразно провести интеграцию учебной и внеурочной деятельности и использовать время для организации коллективной проектной работы, создания совместного продукта. При этом остальные обучающиеся работают в предложенном им формате (например, офлайн-формате), выполняя задания согласно маршрутному листу.

Для организации групповой работы потребуется создание собственной интерактивной цифровой среды, выбор платформы для взаимодействия (виртуальные доски, Е-mail, Скайп, Zoom и др.), сервисов коллективного редактирования документа (например, создание документа на платформе «Дневник.ру»), интерактивного медиаконтента, широкого спектра образовательных ресурсов, создание блогов проекта для организации коммуникации, обсуждения идей и представления совместных образовательных продуктов. Для учителя проект (в том числе учебный) – это интегративное дидактическое средство развития, обучения и воспитания, которое позволяет вырабатывать и развивать специфические умения и навыки проектирования у детей. Целесообразно в условиях дефицита реального общения вместо учебного материала обучающимся предложить работу над коллективным проектом, где каждый сможет попробовать свои силы, приложить свои знания, принести пользу, показать публично достигнутый результат.

Важно определить четкие сроки выполнения проекта и формы представления работы. Большое значение имеет и разработка индивидуального проекта. Для ученика это возможность максимального раскрытия своего творческого потенциала, проявления себя индивидуально. Проектная работа – это деятельность, направленная на решение интересной проблемы, сформулированной самими учащимися. В условиях дистанционного формата работы (где мотивация детей к учебной деятельности и навыки самоорганизации достаточно низкие) организация проектной деятельности может дать свой положительный результат. Тематику учебного проекта следует соотнести с изучаемыми в данный период времени темами/разделами. Если раздел программы рассчитан на 4-6 часов, то проект станет итоговым результатом освоения соответствующей части программы. При малом количестве часов, отводимых на изучение темы, можно рассмотреть возможность разработки интегрированного (междисплинарного) проекта.

В урочное время деятельность обучающихся организуется как в индивидуальном, так и в групповом формате. Сопровождение со стороны педагога должно быть направлено на отход от формы прямого руководства к форме консультационного сопровождения и педагогического наблюдения за деятельностью с последующей рефлексией. В состав участников проектной работы могут войти не только сами обучающиеся (одного или разных возрастов), но и родители.

1. **Рекомендации по подготовке учащихся к ЕГЭ в условиях дистанционного обучения**

Преимущества использования дистанционной формы подготовки к экзамену:

- доступность и открытость обучения (возможность учиться удалено от места обучения, не покидая своего местожительства);

- индивидуальный характер (обучающийся сам определяет темп обучения);

- нет отрыва от учебы (не надо выделять часы в расписании уроков; обучающийся сам выбирает для себя наиболее удобное время для занятий);

- индивидуальный график (возможность задать вопрос и получить консультацию в online–режиме);

- результат, практически значимый именно для тебя (возможность исправлять свои ошибки, возвращаться к наиболее сложным темам).

Самые полезные сайты и приложения, которые помогут успешно подготовиться к ЕГЭ:

**ФИПИ** занимается разработкой заданий для ЕГЭ. Сайт пригодится каждому выпускнику, чтобы найти и скачать демоверсии, спецификации и кодификаторы по выбранным предметам и получить всю актуальную информацию об экзаменах. Демо-версии тестов выкладывает государственный «Федеральный институт педагогических измерений» (ФИПИ). На сайте также можно читать важные новости о предстоящих экзаменах.

**Информационный портал ЕГЭ**

На портале представлена вся официальная информация об экзаменах. Расписание, подача апелляций, демонстрационные задания, результаты экзаменов.

**Решу ЕГЭ**

На сайте можно не только решать тесты, но и задавать вопросы, на которые регулярно отвечают администраторы портала. В разделе «Каталог заданий» собрано большое количество тематических задач: можно выбрать определённую тему и решать десятки типовых заданий, чтобы её отработать или составить свой собственный тест. Каждый месяц на сайте публикуют 15 новых вариантов тестов по каждому предмету. В популярном приложении «Решу ЕГЭ: задания офлайн» представлены почти все предметы ЕГЭ, приложение бесплатное.

**Яндекс.ЕГЭ**

На сервисе Яндекса представлена большая база тестов ЕГЭ.На сайте можно пройти тестирование, сделать задания по определенным темам разных уровней сложности, а также ознакомиться с тщательным разбором заданий ЕГЭ по основным школьным предметам – от математики до русского языка. Кроме самих тестов, на сайте есть раздел с вебинарами по каждому предмету с разборами заданий от опытных преподавателей.

**Maximum**

Онлайн платформа для подготовки к ЕГЭ с использованием инновационных технологий.

На курсе подготовки к ЕГЭ Maximum школьник получает доступ ко всей теории (темы, необходимые для ЕГЭ, в простом и понятном формате), решение актуальных заданий по ЕГЭ, понимание критериев ЕГЭ, секретные алгоритмы и методы решения заданий ЕГЭ.  
Проводятся симуляции ЕГЭ и специальные мастер-классы, для того чтобы школьники чувствовали себя уверенно. В Maximum занятия с преподавателем проходят в любом удобном для ученика формате: в учебном центре с вебинарами, в онлайн-группе или онлайн один на один. На занятиях преподаватель обучит всей необходимой теории, покажет ловушки и лайфхаки ЕГЭ и научит оптимальным методам решения задач.

**TetrikaSchool**

Онлайн школа для подготовки к ЕГЭ по 4 предметам: русский, математика, английский, физика. Занятия проходят на современной IT-платформе, включающей видеосвязь, интерактивную доску, чат, учебные материалы, тренажеры и банк задач.  
Профессиональные преподаватели с большим педагогическим стажем из ведущих вузов страны (МГУ, МФТИ, ВШЭ), авторы учебников, составители экзаменационных заданий и школьных олимпиад. Проработанная методология подготовки, авторская образовательная методика, которым следует каждый преподаватель, адаптируя ее под индивидуальные потребности школьника. Родители имеют возможность следить за успеваемостью ребенка, за тем что происходит на самих занятиях.

**Экзамер**

Экзамер – популярный ресурс для подготовки к ЕГЭ, где в подробностях можно изучить самые новые и полезные материалы по русскому языку, математике, обществознанию, физике, истории, биологии, химии, информатике и ИКТ, географии, литературе. Можно указать желаемое количество баллов по ЕГЭ и специалисты сайта составят индивидуальный план подготовки ученика с учетом его сильных и слабы сторон. Подготовка к экзаменам идет в увлекательной форме в виде квестов. Решая задачи, пользователи наращивают «опыт» и получают награды и бонусы.

**Foxford.ru**

Услугами онлайн школы «Фоксфорд» воспользовались уже более миллиона школьников и большинство из них получили неплохие результаты по ЕГЭ.  
Ученикам предлагается пройти обучение по программам от 3 до 11 класса, они могут всесторонне подготовиться к сдаче экзаменов, а их родители – посетить занятия.

**Skyeng.ru**

Онлайн школа Skyeng.ru - один из лучших вариантов подготовиться к ЕГЭ по английскому языку. Обучение в школе проходит по Skype, при помощи собственной платформы Vimbox. Есть курсы как по подготовке к ЕГЭ. Более 60% каждого урока ученики говорят на английском языке.

**LinguaLeo**

LinguaLeo, один из самых популярных сервисов для изучения английского языка, также имеет программу подготовки к ЕГЭ. Сервис предлагает 8 вариантов экзаменов, составленных по рекомендациям и стандартам ФИПИ, ученик может пройти симулятор ЕГЭ.

**НезнайкаСайт** имеет большой раздел с тестами ЕГЭ, который дает возможность отрабатывать конкретные темы. После выполнения заданий система покажет правильные ответы с пояснениями, также можно отправить эссе или сочинение на проверку эксперту.  
**Online ЕГЭ**

На сайте можно решать демоверсии вариантов ЕГЭ, при этом система проверит тестовую часть заданий. Полная версия теста, с проверкой заданий с развёрнутым ответом, платная, но вы сможете получить советы и комментарии от экспертов ФИПИ, которые участвуют в разработке заданий ЕГЭ.

Urokidoma.org

На сайте можно не только подготовиться к ЕГЭ онлайн, но и восполнить пробелы в школьных знаниях начиная с 6 класса, включая расширенный, «олимпиадный» вариант.  
Курсы по подготовке к ЕГЭ отличаются продуманной структурой и тщательностью, которая поможет уложить все знания в стройную систему и хорошо натренироваться.

**Калькулятор баллов ЕГЭ**

«Калькулятор баллов ЕГЭ» — пригодится после сдачи экзаменов. Сервис, разработанный Высшей школой экономики может помочь в выборе вуза сайт и узнать, каковы шансы абитуриента поступить в тот или иной вуз на бюджетное или платное отделение на основе набранных баллов.

1. [**О**](http://iclass.home-edu.ru/mod/page/view.php?id=190325)**рганизация рабочего места педагога и ученика при реализации**

**дистанционных технологий обучения**

При дистанционном образовании (ДО) участники этого процесса не видят друг друга, если, разумеется, не используется видеоконференция, общение происходит, как правило, в вербальной форме. Связь учителя с обучаемыми через Интернет должна осуществляться без сбоев и всеми доступными способами.

***Рабочее место педагога***  оснащается аппаратно-программным комплексом и обеспечивается доступом к сети Интернет с учетом технических возможностей.

Для обеспечения процесса дистанционного обучения детей с используются следующие средства дистанционного обучения: специализированные учебники с мультимедийными сопровождениями, электронные учебно-методические комплексы, включающие электронные учебники, [учебные пособия](https://pandia.ru/text/category/uchebnie_posobiya/), тренинговые компьютерные программы, компьютерные лабораторные практикумы, контрольно-тестирующие комплекты, учебные видеофильмы, аудиозаписи, иные материалы (далее - учебно-методический комплекс), предназначенные для передачи по телекоммуникационным и иным каналам связи посредством комплектов компьютерной техники, цифрового учебного оборудования, оргтехники и программного обеспечения.

Если ваше рабочее место оборудовано дома, то оно должно быть выделено в отдельную рабочую зону.

Учебный кабинет ДО создаётся в соответствии с Положением о дистанционном обучении на базе МБОУ «Кисловская СОШ» Томского района, Уставом и настоящимиМетодическими рекомендациями на основании приказа директора школы. Оборудование учебного кабинета должно отвечать требованиям СанПиН 2.4.2.2821-10 , СанПин 2.2.2/2.4.1340-03, охраны труда и здоровья участников образовательного процесса.

Все рабочие места в кабинете ДО должны быть подключены к сети Интернет без ограничения трафика по организованным каналам связи. Должны быть установлены сетевые экраны (фильтры), обеспечивающие техническую возможность исключения доступа к ресурсам, несовместимым с задачами воспитания детей.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Перед началом занятия педагог должен проверить, как его будет видно ученику, [открыв своё видео окно](http://iclass.home-edu.ru/mod/resource/view.php?id=190314). Если при проведении on-line занятия плохо слышно ученика из-за того, что его камера издаёт щелчки, то надо попросить ученика поменять расположение камеры (в обзор камеры не должен попадать свет из окна квартиры).

Нужно тщательно выбирать перед занятием [положение веб камеры](http://iclass.home-edu.ru/mod/resource/view.php?id=190305). Фон сзади вас должен быть спокойным, не должен отвлекать внимание ученика.

Не должно быть посторонних и громких звуков в вашем помещении, так как они, трансформируясь, будут звучать искажённо из компьютера вашего собеседника, отвлекая, утомляя его.

Лучше надеть наушники, либо подключить колонки, чтобы меньше уставать во времяon-line урока, прислушиваясь к негромкому звуку компьютера и вынуждено концентрируя своё внимание только на этом звуке, вычленяя его из остальных звуков окружающей среды. Тот же совет дайте ученику, но в егослучае предпочтительнее колонки, так как это помогает менее агрессивно воздействовать на органы слуха растущего человека.

Помните, что для того, чтобы ученик чувствовал себя комфортно на on-line занятии, а само оно было продуктивным, каждая его минута должна быть оправдана и потрачена со смыслом. Учитель во время урока должен быть спокоен и сосредоточен на **содержании** занятия, а не на его технической стороне. Для этого к занятиям нужно готовиться, предусматривая специфику подобного взаимодействия, тренируя собственные навыки обращения с компьютером, периферийным оборудованием, коммуникационными программами.

***Рабочее место ученика***

Все вышеперечисленное касается и обустройства рабочего места в доме ученика. Нельзя рабочий стол размещать в комнате, где находятся остальные члены семьи. Рабочее место не должно располагаться рядом с телевизором. В обзор камеры не должно попадать то, что не имеет отношения к занятию.

Монитор должен находиться на уровне глаз ребёнка (линия взора должна приходиться на центр экрана или немного выше). Расстояние от глаз школьника до экрана монитора должно быть не менее 50 см.

При работе с ноутбуком рекомендуется использовать выносную клавиатуру. Это позволит увеличить расстояние между клавиатурой и экраном и поддерживать нормальную рабочую позу во время занятия.

Педагог должен обсудить то, как устроено рабочее место ученика с ним самим или его родителями.

Появились данные о том, что в качестве электронного устройства для онлайн-обучения некоторые дети планируют использовать смартфоны. Использование смартфона для олайн-обучения связано с большими рисками для здоровья детей. Использование смартфона сопровождается воздействием на школьника целого комплекса неблагоприятных факторов (электромагнитное излучение, маленький экран, малый размер символов и изображений, невозможность соблюдения рациональной рабочей позы, сильное напряжение мышц шеи и плечевого пояса и др). Работа на смартфоне приведет к выраженному утомлению школьника и, в конечном итоге, отразится на состоянии его здоровья.**Использование смартфонов для онлайн-обучения должно быть полностью исключено!**

1. **Гигиенические требования к организации занятий и профилактические мероприятия**

Дистанционные образовательные технологии не возможны без использования электронных устройств. Поэтому при их организации необходимо учитывать все потенциально влияющие негативные факторы: зрительную нагрузку, статическое утомление, умственное утомление. Важно включить в их структуру мероприятия по профилактике негативного влияния взаимодействия с электронными устройствами на организм школьника.

Важнейшим профилактическим мероприятием по предупреждению негативного влияния работы с компьютером на организм школьника является регламентация длительности данного вида деятельности. В связи с этим организация занятий должна осуществляться с учетом существующих гигиенических требований:

Непрерывная работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера должна составлять:

* для учащихся **1-4-х классов — не более 15 минут**;
* для учащихся **5-7 классов — не более 20 минут**;
* для учащихся **8-11 классов — 25 минут**.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

* для учащихся **1-2-х классов — не более 20 минут**;
* для учащихся **3-4 классов — не более 25 минут**;
* для учащихся **5-6 классов — не более 30 минут**;
* для учащихся **7-11 классов — 35 минут**.

Особое внимание следует обратить на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную деятельность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в течение дня и недели.

Оптимальное количество занятий в течение учебного дня обучающихся:

**I - IV классов составляет 1 урок**

**V - VIII классов - 2 урока**

**IX - XI классов - 3 урока**

Внеучебные занятия с использованием дистанционных технологий рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

**- для обучающихся в II - V классах - не более 60 мин.**

**- для обучающихся в VI классах и старше - не более 90 мин.**

Таким образом, при составлении расписания дистанционного обучения необходима согласованная работа педагогов. Недопустимо все уроки проводить в форме онлайн-занятий. Занятия с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.

Дистанционное обучение не должно рассматриваться только как многочасовое включение ребенка в онлайн-работу. Необходимо помимо онлайн-обучения активно использовать другие формы дистанционной работы и чередовать разные виды деятельности.

Важно обратить особое внимание на то, что необходимо минимизировать или полностью исключить работу, при которой школьник при выполнении заданий должен переписывать их с экрана в тетрадь. Такая деятельность связана с постоянной сменой условий зрительной работы, а значит будет вызывать выраженное зрительное утомление. Кроме того, при выполнении таких заданий сложно поддерживать рациональную рабочую позу, а значит такая работа будет приводить к выраженному и быстрому утомлению школьника.

При организации дистанционного обучения после использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Для снятия зрительного напряжения, возникающего в результате работы на компьютере, в течение 1-2 минут должна проводиться **гимнастика для глаз**. Проводить гимнастику следует через 15 - 20 минут от начала занятий либо сразу после появления признаков зрительного утомления.

Проведение зрительной гимнастики должно быть обязательным элементом занятия. Выполняться упражнения должны совместно с педагогом и под его контролем. Упражнения выполняются стоя или сидя, отвернувшись от экрана при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз (Приложение 1).

При проведении занятия обязательно нужно предусматривать **физкультминутки**. Своевременное их проведение способствует, помимо предупреждения локального утомления, также и повышению общей и умственной работоспособности ребенка. По содержанию они различны и предназначены для конкретного воздействия на ту или иную группу мышц или систему организма. Проводить 2-3 минутные физические упражнения необходимо при появлении первых признаков утомления у детей (примерно через 15-20 минут урока). Вопрос о наиболее удобном времени проведения физкультминуток решает сам педагог. Комплексы упражнений необходимо чередовать (Приложение 2).

**Приложение 1**

*Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз*(Приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1

1. закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.
4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2

1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.
2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Приложение 2**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

**(**Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

*ФМ для улучшения мозгового кровообращения:*

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук***:**

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*ФМ для снятия утомления с туловища:*

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

*ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.*

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся начального общего образования на уроках с элементами письма: (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81)

*1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения*.

И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

*2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти*. И.п. -сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

*3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

*4. Упражнение для мобилизации внимания.* И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

В качестве примера можно предложить еще несколько комплексов физкультминуток:

*Физкультминутка общего воздействия.*

1 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. **3-4** – дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, **1** – поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. **2** и.п. **3-4** – то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. **1** – согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу, **2** – приставить ногу, руки вверх-наружу, **3-4** – то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п.- о.с. **1-2** – дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3-4 – то же, но круги наружу. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1-3 – круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 – заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – с шагом вправо руки в стороны. 2 – два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 – и.п. 1-4 – то же влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, 1 – руки назад. 2-3 – руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 – расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 – с поворотом туловища налево «удар» правой рукой вперед. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Дыхание не задерживать.

4 комплекс

1. И.п. – руки в стороны. 1-4 – восьмеркообразные движения руками. 5-8 – то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.
3. И.п. – о.с. 1 – руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 – руки вверх. 3 – руки за голову. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз в каждую сторону. Темп  медленный.

*Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения*. (Наклоны и повороты головы оказывают механическое воздействие на стенки шейных кровеносных сосудов, повышают их эластичность; раздражение вестибулярного аппарата вызывают расширение кровеносных сосудов головного мозга. Дыхательные упражнения, особенно дыхание через нос, изменяют их кровенаполнение. Все это усиливает мозговое кровообращение, повышает его интенсивность и облегчает умственную деятельность.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 – локти вперед. 3-4 – руки расслабленно вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 – мах левой рукой назад, правой вверх – назад. 2 – встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. 3. И.п. – сидя на стуле. 1-2 – отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3-4 – голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

2 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1-2 – круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3-4 – то же левой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 – обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле, руки на пояс. 1 – повернуть голову направо. 2 – и.п. То же налево. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 –то же правой рукой. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
2. И.п. – о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад как можно выше. 2 – движение рук через стороны, хлопок в ладоши впереди на уровне головы. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя на стуле. 1 – голову наклонить вправо 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стоя или сидя. 1 – руки к плечам, кисти в кулаки, голву наклонить вперед. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – стоя или сидя, руки в стороны. 1-3 – три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз. Темп быстрый.
3. И.п. – сидя. 1 – голову наклонить вправо. 2 – и.п. 3 – голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 – голову повернуть направо. 6 – и.п. 7 – голву повернуть налево. 8 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.

*Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук.*

(Динамические упражнения с чередованием напряжения и расслабления отдельных мышечных групп плечевого пояса и рук, улучшают кровоснабжение, снижают напряжение.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – поднять плечи. 2 – опустить плечи. Повторить 6-8 раз, затем пауза 2-3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.
2. И.п. – руки согнуты перед грудью. 1-2 – два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3-4 – то же прямыми руками. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-4 – четыре последовательных круга руками назад. 5-8 – то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Закончит расслаблением. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о.с. – кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-4 – дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5-8 –дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – тыльной стороной кисти на пояс. 1-2 – свести вперед, голову наклонить вперед. 3-4 – локти назад, прогнуться. Повторить 6-8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1 – дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6-8 раз. Тепм средний.
2. И.п. – о.с. 1 – руки вперед, ладони книзу. 2-4 – зигзагообразными движениями руки в стороны. 5-6 – руки вперед. 7-8 – руки расслабленно вниз. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 – расслабляя мышцы плечевого пояса, «уронить» руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – о.с. 1 – дугами внутрь, руки вверх – в стороны, прогнуться, голову назад. 2 – руки за голову, голову наклонить вперед. 3- «уронить» руки. 4 – и.п. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки к плечам, кисти в кулаках. 1-2 – напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в сторны, кисти тыльной стороной вперед. 3 – руки расслабленно вниз. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз., затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.
3. И.п. – о.с. 1 – правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положение рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

*Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног*.

(Физические упражнения для мышц ног, живота и спины усиливают венозное кровообращение в этих частях тела и способствуют предотвращению застойных явлений крово- и лимфообращения, отечности в нижних конечностях.)

1 комплекс

1. И.п. – о.с. 1- шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп медленный.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1 – упор присев. 2 – и.п. 3 – наклон вперед, руки впереди. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 – круговые движения тазом в одну сторону. 4-6 – то же в другую сторону. 7-8 – руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4-6 раз. Темп средний.

2 комплекс

1. И.п. – о. С. 1 – выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 – толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – о.с. 1-2 – присед на носках, колени врозь, руки вперед – в стороны. 3 – встать на правую, мах левой назад, руки вверх. 4 – приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5-8 – то же с махом правой ногой назад. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1-2 – наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3-4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

3 комплекс

1. И.п. – руки скрестно перед грудью. 1 – взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
2. И.п. – стойка ноги врозь пошире, руки вверх – в стороны. 1 – полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. –выпад левой ногой вперед. 1- мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 – мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

4 комплекс

1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вправо. 1- полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2 – то же в другую сторону. Упражнение выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
2. И.п. – руки в стороны. 1-2 – присед, колени вместе, руки за спину. 3 – выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 – и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову. 1 – резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.